

# Hähnchenbowl mit Reis und Bohnen

**Zeit: 45 Minuten**

## Zutaten

- ☛ 150g Basmati-Reis
- ☛ 200g Brechbohnen
- ☛ ½ Limette
- ☛ 1 Zehe Knoblauch
- ☛ 2 ½ EL Honig
- ☛ 75ml Sojasauce
- ☛ 100ml Gemüsebrühe
- ☛ 2 EL Sesamsamen
- ☛ 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ☛ 1 Prise gemahlener Koriander
- ☛ Salz, Cayennepfeffer
- ☛ 200g Hähnchenbrustfilet
- ☛ frischer Koriander
- ☛ ½ Bund Frühlingszwiebeln



## Zubereitung

1. Reis und Bohnen jeweils nach Packungsanleitung zubereiten. Limette waschen, die Schale einer Hälfte abreiben und eine Hälfte auspressen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Sauce Honig, Sojasauce, Brühe, Sesam, Paprikapulver, Koriander, Knoblauch sowie Saft und Abrieb der Limette gut miteinander vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Hähnchen mit der Sauce bestreichen und im Ofen ca. 15 Min. garen. Ofen ausschalten und Fleisch darin weitere 5 Min. garziehen lassen.
4. Koriander waschen und die Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
5. Hähnchen mit Reis und Bohnen in einer Bowl servieren und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.